

En los meses posteriores a que un incendio forestal dañara su vecindario, Alexis encontró consuelo en sus deportes favoritos. Pasar tiempo en el agua le ayudó a controlar el estrés.

“Lo que más me ayuda cuando estoy estresada y abrumada es nadar. Juego waterpolo, hago surfing y estoy en el equipo de natación, así que estar en el agua realmente me ayuda.”



Si ha pasado por un desastre natural, es totalmente normal sentirse abrumado. Mantenerse activo y hacer las cosas que le gustan puede ayudarle a sentirse mejor. Vea la historia de Alexis y aprenda más formas de lidiar con la realidad en: www.cdc.gov/disasters/teens.



¿Necesita hablar con alguien? Llame a la SAMHSA línea de ayuda en caso de desastres al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con "TalkWithUs" al 66746.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Environmental Health